










# 4月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

## じょうずにはいぜんしょう


令和4年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8 金	チキンライス ツナサラダ さくらむしパン		とりにく まぐろ(ツナ) たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう バター ごま油	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース レモン もやし キャベツ さくら	693 23.1
11 月	チキンカレーライス はるキャベツのサラダ くだもの		とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう バター じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり キャベツ くだもの	651 18.3
12 火	ごましおごはん にくじゃが よしのじる		ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	588 23.4
13 水	しょうゆラーメン フレンチポテト ピーチゼリー		ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう ももジュース	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ こまつな	574 19.4
14 木	はちみつトースト クリーシチュー せんぎりサラダ		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも ごま バター はちみつ こむぎこ マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ ホールコーン キャベツ マッシュルーム きゅうり ピーマン	590 19.2
15 金	こんぶごはん しろみざかなのかわりソース みそけんちんじる		とりにく あぶらあげ こんぶ しろみざかな とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	629 28.9
18 月	ソースやきそば キャロットケーキ		ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら こむぎこ コーンスターチ さとう	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	649 20.8
19 火	たかなチャーハン ちくわのいそべあげ たまごスープ		とりにく ちくわ ベーコン たまご あおのり わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	たかな にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	576 22.1
20 水	ちゅうかどん とうふとあおなのスープ		ぶたにく いか えび うずらたまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ ねぎ まいたけ こまつな	588 28.6
21 木	ドライカレー やさいスープ		ぶたにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ さやいんげん	628 22.2
22 金	てりやきバーガー マカロニサラダ フルーツポンチ		とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう かたくりこ マカロニ あぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ おうとう りんご なし レモン	613 23.6
25 月	ごはん マーボーどうふ ちゅうかコーンスープ		ぶたにく とりにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら たまねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな	608 25.9
26 火	たけのこごはん さわらのさいきょうやき おひたし すましじる		あぶらあげ さわら とりにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	たけのこ しょうが もやし ほうれんそう キャベツ にんじん みずな	578 29.1
27 水	ピザドック ポトフ フルーツヨーグルト		ベーコン チーズ ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんじん パセリ みかん パイン おうとう	618 23.9
28 木	 とくせいミートボールいり スパゲティ ベーコンとアスパラガスのスープ		ぶたにく とりにく たまご ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ パンこ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト ピーマン ホールコーン アスパラガス	633 25.4

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

 ブックメニューの日です。 ～とくせいミートボールいりスパゲティ～ 「わんわん物語」トッド・ストラッサー作